

認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信

地域支え合いセンター 「近隣大家族」

No one is alone here!! ~ここに孤独な人はなし~

第68号 2021年1月1日

発行/認定NPO法人じゃんけんぽん カフェ通信編集室

TEL: 027-343-3111

F370-0882 高崎市金井淵町137-5
e-mail: sasaeai@jankenpon.jp

～今月のカフェ定休日: 土・日～

じゃんけんぽんHP



Facebook



《愛情こもってます》

日替わりランチ



1月のメニュー

月	火	水	木	金
1月は、感染性胃腸炎（ノロウイルス）にも注意したい時期です。予防法は、①うがい・手洗い ②85度以上の加熱 ③まな板・包丁等の消毒です。しっかり行い、感染から身を守りましょう。				年始のお休み ～1/3(日)
4 ちらし寿司・すまし汁 ピーマンの肉詰めフライ 若竹煮・煮豆・辛子和え	5 かれいの生姜煮 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ・おかか和え	6 焼き鮭 肉じゃが・お浸し マカロニサラダ	7 手作りしゅうまい 厚揚げの煮物 春雨サラダ・浅漬け	8 揚げ鶏のおろしかけ ひじき煮・ゆかり和え 和風サラダ
11 かに玉 チャプチェ風・煮豆 梅おかか和え	12 鶏もものねぎ味噌焼き じゃが芋の煮物 ごまドレサラダ・昆布和え	13 たらもの甘酢あんかけ 南瓜煮・ごま和え ツナサラダ	14 チンジャオロース ふるふき大根・ナムル シラスと青菜和え	15 うどん 天ぷら 芋煮・お浸し
18 さばの竜田揚げ さつまいもの重ね煮 おろしポン酢・浅漬け	19 カレーライス・福神漬け えび蒸し餃子 人参サラダ・ゆかり和え	20 白身魚フライ 五目煮・酢の物 中華和え	21 豚肉と玉ねぎの玉子とじ 竹輪の磯辺揚げ もやしサラダ・ピーナッツ和え	22 ヒレカツのトマトソース 切干大根煮 ツナサラダ・お浸し
25 魚の塩焼き 炒り豆腐・みぞれ和え かぼちゃサラダ	26 うどん 天ぷら・お浸し 豆腐巾着の煮物	27 肉じゃが 春巻・甘酢漬け なめたけ和え	28 豆腐ステーキ 里芋煮・たくあん和え ひじきサラダ	29 焼きそば・いなり寿司 オムレツ ごま豆腐・浅漬け

新年あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いたします。

←はるこさんの健康体操
一人一つのテーブルに座り、
仕切りを立てて行いました。
まるで、お教室のようで
いつもと違った雰囲気を楽しめました。



日替わりランチ

11:30～13:00 (売り切れ終了)



550円

コーヒー ... 200円
プチデザート ... 100円

※お茶はセルフサービス(無料)

※お得なチケット*

ランチチケット4枚+コーヒー券1枚⇒2,200円

コーヒーチケット5枚+コーヒー券1枚⇒1,000円

《地域を見守るじゃんけんぽんの配食サービス》 配達は月～金行います。ランチと同じメニューです。

こころまち弁当のご案内

※市の補助弁当も行っています。
本人負担350円

料金:1食 700円 配達エリア:八幡中学エリア/豊岡中学エリア 周辺

【お申込・お問合せ】

地域支え合いセンター
☎:027-343-3111



脳トレリズム「グーチョキパー」→
適切な間隔を保ちながら、リズム
にあわせて体を動かしたり、頭の
体操をしたりしました。笑顔の絶
えない素敵な時間になりました。



お持ち帰り弁当やっています!

じゃんけんぽんでは日替わりランチのメニューをお持ち帰り頂けます。
黒パック弁当:550円(味噌汁なし) ※食数に限りがございます。

ボランティアさん募集中

お気軽にお問い合わせください。
Tel:027-343-3111

見守り配達

お年寄りのお宅へ
うがい、見守りと
配食をするボラン
ティアです。



調理補助

配食のお弁当や
地域支え合いセン
ターのランチをつ
くるボランティア
です。



助け合い活動

庭の草むしりや
お部屋の掃除や
買い物等、日常の
ちょっとした困り
ごとを解決する
ボランティアです。



じゃんけんぽんの助け合い活動

いつかは私も助けてもらうかも...でも今は出来ることを誰かのために...
そんな方は是非助け合い活動にご参加下さい!待っています。

ちょっとしたお困りごと・お願いごと・タダ(無料)では頼みにくいことを「お互いに助け合う」活動です。

困ったなあ!助けてほしい!!
誰か助けてくれないかしら!!
どうしたらいいのかしら??

「お互いに
助けてくれる人」も
「助けたい人」も
まずは、会員登録

日時サポーター決定

活動開始

お困りごと解決

私も何かしてあげられる!!
何か人の役に立ちたい!!
困ったときはおたがいさまで!!

住み慣れた地域で自分
らしく生き抜く為のお互
いの助け合い活動。
サポーター大募集!!
助け合い活動のサポーター。
今は誰かの為に!
時には自分の為に!

会員登録 1日1日何かのご縁で出会いがあり助け合いがあることにちなんで...

一般会員:5円(緑)×30日×12か月=1,800円(1年間) ※詳しい資料・説明は事務局までお問合せ下さい。

《賛助金のお願い》

～じゃんけんぽんの活動賛同者として賛助金の寄付のお願い～

当法人は地域課題の解決に向けた活動を行うため、皆さまの貴重なご寄付を頂いております。地域に寄り添い変化していく法人であるよう頑張りますので今後も認定NPO法人じゃんけんぽんにご寄付頂けます様宜しくお願致します。

1口:3,000円～(申込書は近隣大家族にて)

《賛助して頂いた方へ特典》
毎月発行カフェ通信近隣大家族をご自宅まで郵送。

～2020年12月度 賛助金寄付 3名～
賛助会員になって頂きましてありがとうございます。
引き続き当法人を宜しくお願致します。

介護職員初任者研修 (旧2級ヘルパー) 受講生募集中!

《講習期間》
1月コース (1/14～3/26)

2021年度
日程調整中!

■週に2・3日程度
(働しながら受講可!)
■受講料 59,800円(税込)

介護初心者の方も安心して
受講できる内容です。
詳細はじゃんけんぽんの
ホームページかお電話で!

お問合せ 認定NPO法人じゃんけんぽん企画研修部
電話:027-350-3191 (担当:吉川)

《 今月のイベント紹介コーナー 》 是非参加して下さいね!

金井淵 1月の予定 地域支え合いセンター 入場無料です。お気軽にお越し下さい。 ☎:027-343-3111

月 火 水 木 金

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、予定していたイベント中止となる場合がございますのでご了承ください。日が迫ったイベントの開催の有無については、お気軽にお電話でお問合せ下さい。

年始のお休み
～1/3(日)

4 D'sカフェ 10:00～12:00	5 コーヒー半額の日	6 コーヒー半額の日	7 コーヒー半額の日	8 コーヒー半額の日
11 D'sカフェ 10:00～12:00	12 コーヒー半額の日	13 アコーディオンで歌おう 10:30～11:30	14 コーヒー半額の日	15 はるこさんの健康体操 1部: 9:30～10:20 2部: 10:40～11:30 3部: 13:30～14:20 ※要予約
18 D'sカフェ 10:00～12:00	19 新登場 ギターで歌おう 10:00～11:00	20 ツボ押しで 元気になろう 10:30～11:30 花楽ちゃんとお花遊び 14:00～15:00	21 脳トレリズム グーチョコキパー 13:30～14:30	22 はるこさんの健康体操 1部: 9:30～10:20 2部: 10:40～11:30 3部: 13:30～14:20 ※要予約
25 D'sカフェ 10:00～12:00	26 ウクレレと一緒に歌おう 10:30～11:30	27 EM ネット企画 「廃油で固形石鹸づくり」 13:30～15:00	28 コーヒー半額の日	29 はるこさんの健康体操 1部: 9:30～10:20 2部: 10:40～11:30 3部: 13:30～14:20 ※要予約

以下の事を必ず守ってご利用ください。
 * 入口での手指消毒、検温
 * マスクの着用+咳エチケット
 * 来所時、食事前、トイレ使用後等の手洗い
 * 2週間以内に発熱(37.0℃以上)があった場合は来所当日に熱が無くてもご利用を控えてください。
 * 居場所内の人数を15人までとさせていただきます。(入場を制限する場合がございますので、ご了承ください。)
 ご理解ご協力をお願いいたします。
 また、状況によっては予定していたイベントを中止しなければならない可能性もございますのでご了承ください。

新登場
ギターで歌おう
1月19日(火)10:00～11:00
新登場になります!
ギターの音色で楽しい時間をみんなで過ごしましょう。

花楽ちゃんとお花遊び
「いけばな」 材料費700円
1月20日(水)14:00～15:00
※尚、材料の用意と人数把握のため、お電話にてご予約頂こうお願い致します。

はるこさんの健康体操
1月15日(金)、22日(金)
29日(金)
1部: 9:30～10:20
2部: 10:40～11:30
3部: 13:30～14:20
・人数制限:各部12名まで
※尚、人数把握のため、お電話にてご予約頂こうお願い致します。
・持ち物:飲み物、タオル

EM ネット企画
「廃油で固形石鹸づくり」
1月27日(水)13:30～15:00
油污れがよく落ちる廃油石鹸を作しましょう。
※1リットルの牛乳パックをご持参下さい。
(材料費200円)

2020年「賛助金」についてご報告

昨年も沢山の方にご支援いただきありがとうございました!

賛助金合計額 1,183,754円
賛助会員数 165人
※令和2年12月20日現在

皆様からの賛助金は、地域で暮らす皆さんが、『いつまでも元気に、自分らしく、安心して暮らせるまちづくり』に役立っています

ふれあいの居場所「近隣大家族」

誰でも気軽に過ごせるみんなの居場所です。新しい出会いや助け合い活動が、生きがい作りに繋がっています。また困ったときの相談の場としての役割も担っています。皆さんからのご支援は、居場所の光熱費や広報活動のために活用させていただいている他、昨年10月より始まった子供の食支援においても活用させていただいております。

子どもランチ(中学生以下)250円

皆さんからのご寄付で地域の子供達に安価でバランスの良いランチ提供ができます。
 *こどもの食支援募金:一口150円
 *認定NPO 賛助金寄付:一口3,000円

地域を見守る「配食サービス」



外出困難な方へ見守り配食サービスであたたかいお弁当とあたたかい心を届け、人と人をつなぎます。皆さんからのご支援は、配食ボランティアの活動費などに活用させていただいております。

移送サービス(福祉有償運送)・助け合い

公共交通機関の利用が困難な方に対して行う移動サービスと、住民助け合いのボランティア活動を行っています。皆さんからのご支援は、利用者へのサービスを提供するための費用に活用させていただいております。



～じゃんけんぼんへの寄附は税額控除の対象となります。(約40%が所得税から控除されます。)～
 「寄附をしたい!」という方は、寄附用紙をご用意しております。お気軽にお問合せ下さい。

まちなのカフェ 紹介コーナー
 平日、休日でもゆったりとした店内の雰囲気です。ランチや午後のティータイムなどでのんびりとした時間をお過ごし下さい。

まちなのクリーニングさん 紹介コーナー
 おしゃれのお手伝い致します。ご来店お待ちしております。

いとをかし
 店主:久保田 秀明
 【営業時間】
 モーニング 7:00～10:00
 ランチ 11:00～18:00 (LO,17:30)
 定休日 水曜日
 高崎市若田町219-1 TEL:027-344-4567

クリーニングハウス こいど
 営業時間 8:30～19:00
 定休日 日曜・祭日・第2土曜日
 〒370-0883 高崎市剣崎町224-12 TEL 027-343-8710